

26.07.2024

**Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“:**

**Wegweiser zu mehr Lebensqualität**

Medizinisch gesehen ist Arthrose ein uralter Hut: Schon vor 5300 Jahren litt Ötzi, die berühmte Gletschermumie, an Gelenkschmerzen. Nachgewiesen wurde sein Leiden durch Skelettuntersuchungen. Dieser Befund wird den rund acht Millionen Menschen, die hierzulande an Arthrose leiden, zwar nur wenig über ihre Beschwerden hinweghelfen. Aber er ist doch ein Hinweis darauf, dass inzwischen vieles entdeckt wurde, was den Verlauf der Erkrankung hinauszögern und die Schmerzen lindern kann. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ der Verbraucherzentrale zeigt alltagstauglich, was das Duo aus Bewegung und Ernährung hierbei bewirkt. Saisonale Rezepte machen außerdem Appetit, es mit gesundheitsfördernder Ernährung zu probieren.

Dünnere werdende Knorpel in Hüft-, Knie-, Finger oder Wirbelgelenken sind verantwortlich für den „Gelenkverschleiß“, der sich bei Arthrose einstellt. Größter Risikofaktor: das Alter. Aber auch etwa zehn Prozent der 30- bis 40-Jährigen sind betroffen. Der Ratgeber gibt eine medizinische Einordnung zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten. Er erläutert, welche Rolle Makro- und Mikronährstoffe, Verdauung und Stoffwechsel für die Intensität der Beschwerden spielen. Ein eigenes Kapitel wägt ab, ob wirklich jeder Bissen schwer wiegt und welche Auswirkungen das Gewicht auf Arthrose hat. Das Buch motiviert, neue Essgewohnheiten auszuprobieren. Die Empfehlungen lassen sich einfach und schnell umsetzen, wobei Wochenpläne und Zubereitungstipps für wirkungsvolle Unterstützung sorgen. Über 30 Rezepte, die je nach Jahreszeit Saison haben, bringen zudem viel Abwechslung auf den Tisch.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ hat 184 Seiten und kostet 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

**Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

Verbraucherzentrale  
 Nordrhein-Westfalen e.V.  
 Verbraucherarbeit im Kreis Kleve  
 mobil & digital  
 Tel. (0211) 54 2222 11  
[service@verbraucherzentrale.nrw](mailto:service@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw/kleve](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kleve)

ratgeber ratgeber ratgeber ratgeber ratgeber